

Утверждаю

Генеральный директор  
АНО ОО "Академия"  
/Зимарева И.В./



# МЕНЮ

## Если 12 часов

19.02.2024 г.

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	155	6,2	7,9	25,7	199	1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3	2,5	12,5	85	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,9	8	10,3	129	0,1
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>13,1</b>	<b>18,4</b>	<b>48,5</b>	<b>413</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40	0,5	4	2,7	49	4,2
2012	87	УХА	150	9,9	2	10	98	4,4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80	2,4	3	11	81	0
2008	259	ГУЛЯШ	50/50	15,7	15,9	3,1	218	1
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	150	0,2	0,1	16,4	69	17,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>32,3</b>	<b>25,4</b>	<b>66,8</b>	<b>627</b>	<b>27,4</b>
<b>Полдник</b>								
2012	458	ВАТРУШКИ	50	3,8	2,4	35,3	178	0
2012	504	ФАРШ ТВОРОЖНЫЙ (ДЛЯ ВАТРУШЕК, ПИРОЖКОВ И ВАРЕНИКОВ)	20	3,6	1,9	2,1	40	0
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	14	70	61,2
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>4,5</b>	<b>51,4</b>	<b>288</b>	<b>61,2</b>
<b>Ужин</b>								
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ	160	27,7	18,9	89,2	639	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,2	0,1	12,5	50	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>28,7</b>	<b>19,1</b>	<b>106,7</b>	<b>713</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>82,4</b>	<b>67,8</b>	<b>283,2</b>	<b>2088</b>	<b>100,8</b>